



Retraite bien-être

Du 29/11/24 au 01/12/24

**VIVRE SA VIE EN ROSE:
ET SI ON VOYAIT LES
CHOSSES AUTREMENT?**



Organisatrices | Dikra Aissa & Nadia Ben Ayad

Table des matières

01 Avant de commencer

02 Programme

03 Organisatrices

04 Intervenantes

05 Lieu de retraite

06 Tarification

07 Informations pratiques

08 Citation

09 Retours

01 Avant de commencer

Chère femme audacieuse,

Nous sommes ravies de t'annoncer la troisième édition de notre immersion unique en développement personnel:

REUSSIR SA VIE EN ROSE: ET SI ON VOYAIT LES CHOSES AUTREMENT?

Cette fois, nous élevons l'expérience en prolongeant l'immersion de 24 heures en une retraite bien-être de 2 nuits et 3 jours.

Le cadre est toujours exceptionnel! Il s'agit d'une ferme métamorphosée en une villa de luxe, nichée dans un écrin de nature, à seulement 1 heure de route de Bruxelles. Un véritable havre de paix et de luxe t'attend.

Et bien entendu, c'est **LADIES ONLY** !!!

Nous te promettons 48 heures intenses de guidance vers ta renaissance, à travers le prisme de la **psychologie positive**.

Imagine te réveiller dans un cadre ressourçant et naturel tout en bénéficiant d'un confort moderne... Es-tu prête à te lancer dans cette aventure transformationnelle?

Lis bien cette brochure informative et prépare ta valise...

Avec toute notre sororité

Dipra Aissa et Nadia Ben Ayad

02 Programme

Jour 1

15 h ==> Goûter entre femmes audacieuses

17 h ==> Temps pour soi: accès au pôle bien-être

Piscine chauffée, jacuzzi, sauna infrarouge.

Possibilité de se faire masser (en extra).

20 h ==> Souper

22 h ==> Skin care et yoga du visage

Apprentissage des bons gestes en groupe.

+ CADEAU

Jour 2

07 h ==> Bol d'air et petits exercices

08 h - 08 h 30 ==> Ecriture

08 h 30 - 10 h ==> Petit déjeuner

10 - 11 h ==> Activité 1

Fondements de la psycho positive.

11 - 13 h ==> Activité 2 (en sous-groupe)

- Groupe 1: Aromathérapie.
- Groupe 2: Confiance en soi.

13 - 14 h 30 ==> Pause déjeuner

14 h 30 - 15 h ==> Temps d'apprentissage

15 - 17 h ==> Suite Activité 2 (en sous-groupe):

- Groupe 1: Confiance en soi.
- Groupe 2: Aromathérapie.

17 - 20 h ==> Temps pour soi: accès au pôle bien-être

Piscine chauffée, jacuzzi, sauna infrarouge.

Possibilité de se faire masser (en extra).

20 - 21 h 30 ==> Souper

21 h 30 - 23 h ==> Moments de partage

02 Programme

Jour 3

07 h ==> Bol d'air et petits exercices

08 h - 08 h 30 ==> Lecture

08 h 30 - 10 h ==> Petit déjeuner

10 - 13 h ==> Activité 1 (en sous-groupe)

- Forces de caractère
- Art thérapie

13 - 14 h 30 ==> Pause déjeuner

14 h 30 - 16 h ==> Activité 2

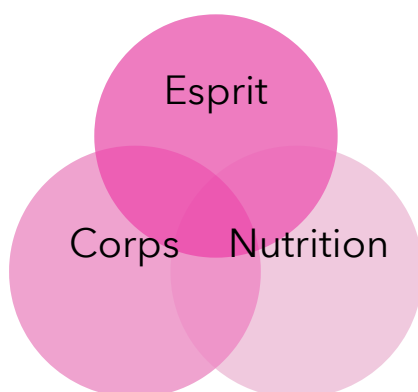
Méditation et visualisation.

16 - 17 h ==> Good Bye

Remarque: ce programme est proposé à titre d'exemple et peut être modifié.

Et après...

Nous organisons une retraite bien-être par saison. Les activités varient de saison en saison mais sont toujours articulées autour de 3 pôles.



Ainsi, cela te permet de nous rejoindre autant de fois que tu le souhaites tout en travaillant les 3 pôles de manière différente.

03 Organisatrices

Dikra Aissa

Fondatrice de Belle au quotidien et co-fondatrice de Meliderm

En 2010, j'ai entrepris simultanément des études en pédagogie pour devenir Professeur de sciences économiques et une formation en Esthétique-Cosmétologie. Depuis 2014, j'ai eu l'occasion de travailler à tous les niveaux de l'enseignement, d'abord en secondaire, et ensuite, en Promotion Sociale. Fascinée par l'humain, transmettre tout en apprenant de l'autre est une véritable passion pour moi.

A côté de l'enseignement officiel, j'ai fais mes premiers pas dans le monde de l'entreprenariat en 2012 avec la création de mon centre de formation Belle au quotidien à destination d'un public adulte, puis avec la création de ma boutique de cosmétiques en 2017.

En 2023, j'ai réalisé un rêve de petite fille en créant ma marque de cosmétique MELIDERM. Très vite, Nadia Ben Ayad a rejoint l'aventure et a rajouté des pierres précieuses à l'édifice. Durant cette même année, j'ai co-créé en compagnie de Nadia, le programme EMPOWER BEAUTY. Il s'agit d'un programme d'accompagnement pour aider les femmes qui le souhaitent à atteindre leur plein potentiel en tant qu'entrepreneuse.

Et parce que les nouveautés n'arrivent jamais seules, j'ai souhaité donné un sens au positivisme en me formant à la **psychologie positive**. Cet état d'esprit m'a toujours profondément animé et a toujours été, naturellement, un moteur dans ma vie. Depuis, je ne cesse de me former à divers techniques de Coaching et de Sophrologie.



03 Organisatrices

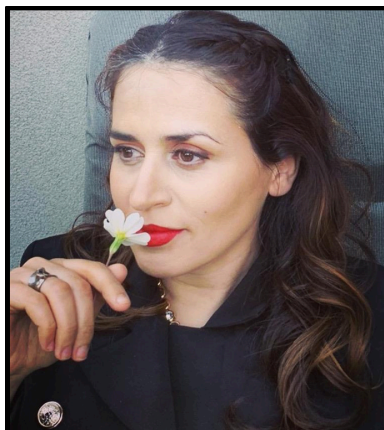
Nadia Ben Ayad

Directrice du pôle Empower Beauty et co-fondatrice de Meliderm

Mon parcours fusionne harmonieusement mes passions pour l'entrepreneuriat, l'éducation et l'industrie de la beauté. J'ai dirigé avec succès ma propre entreprise et lancé la marque de cosmétiques naturelle NYYA, une expérience qui m'a plongée dans les nuances fascinantes de l'industrie cosmétique. Récemment, j'ai uni mes forces à celles de Belle au Quotidien pour créer des ressources sur mesure destinées aux entrepreneuses établies, les aidant à surmonter des défis spécifiques et à rester à la pointe des tendances.

En plus de mon engagement entrepreneurial, j'ai acquis une solide expérience en éducation, totalisant 16 années d'enseignement. Cette expérience a renforcé ma conviction en l'importance de l'apprentissage continu pour l'autonomisation professionnelle. En tant que Directrice du pôle Empower Beauty, je mets à profit ma passion pour l'éducation pour vous aider à développer les compétences nécessaires à votre succès.

Depuis toujours, j'ai ressenti une empathie très développée. L'humain, le partage et l'esprit positif ont toujours été au centre de mes préoccupations. Mon parcours a pris un tournant décisif lorsque j'ai rencontré Dikra. Nous nous sommes rapidement rendues compte que nous partageons un fonctionnement similaire, un atout précieux dans notre cheminement. Ensemble, nous avons naturellement commencé à nous intéresser de plus près à la **psychologie positive**, que nous appliquions déjà de manière intuitive. Après une étude approfondie des outils de la psychologie positive, nous avons décidé de créer et d'organiser des retraites pour partager nos découvertes et pratiques avec vous.



Brochure informative

04 Intervenantes

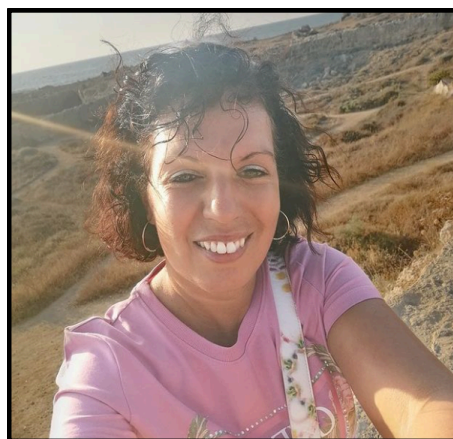
Meriame Najjari

Fondatrice de Zagara

Son parcours professionnel a commencé avec une formation en biologie médical mais sa véritable vocation s'est révélée en 2006, lorsqu'un diagnostic de colon irritable l'a poussée à explorer de nouvelles voies pour sa santé. Face à une allopathie qui soulageait ses symptômes sans traiter le fond, elle s'est alors tournée vers l'aromathérapie.

Ce fut une découverte transformative qui a non seulement amélioré sa condition mais aussi éveillé en elle une passion profonde pour les médecines alternatives. C'est ainsi, qu'elle s'est formée à l'Aromathérapie de base, pédiatrique, de grossesse, à l'Olfactothérapie, à la création des Parfums à base d'huiles essentielles et à la Naturopathie.

Depuis plus de trois ans, elle exerce la Naturopathie en activité complémentaire. Cette discipline est devenue pour elle plus qu'un métier, c'est une mission de vie. Après 18 ans d'apprentissage et d'expérimentation, elle est dévouée à partager ses connaissances et à aider les gens à retrouver une santé épanouie et durable.



04 Intervenantes

Soumiya Mommen

Photographe et fondatrice de Guerrières en pyjama

Depuis son plus jeune âge, Soumiya lutte contre une maladie d'insuffisance rénale. Au fil du temps, elle a réalisé que cette épreuve pouvait ébranler la confiance en soi. C'est ainsi que cette talentueuse photographe a décidé d'utiliser son art pour aider chacun à s'accepter tel qu'il est, en proposant des ateliers photo uniques et bienveillants.

Animée par un engagement profond, elle a fondé l'association Guerrière en Pyjama, offrant aux personnes atteintes d'insuffisance rénale un soutien à travers des activités créatives et enrichissantes.

Parallèlement, Soumiya met en lumière les projets de jeunes entrepreneurs à travers ses clichés, témoignant de son désir de valoriser le talent et la créativité.

Quel que soit son interlocuteur, Soumiya s'efforce toujours de capturer l'essence même de son âme à travers son objectif, afin de lui insuffler la force nécessaire pour accomplir de grandes choses.



04 Intervenantes

Samira Laaroussi

Passionnée de Yoga et Bien-être

Après 1000 vies professionnelles à travailler pour des grandes marques dans les secteurs de la beauté, de la mode, des FMCG et de la tech, et un burn-out carabiné, j'ai ressenti le besoin de me reconnecter à ce qui me faisait vraiment vibrer: le bien-être et l'authenticité. Cela m'a amenée à créer New Alineya, une plateforme dédiée à l'accompagnement des femmes, en particulier des mamans épuisées, qui souhaitent lancer leur propre activité en ligne et retrouver leur liberté, tant personnelle que professionnelle.

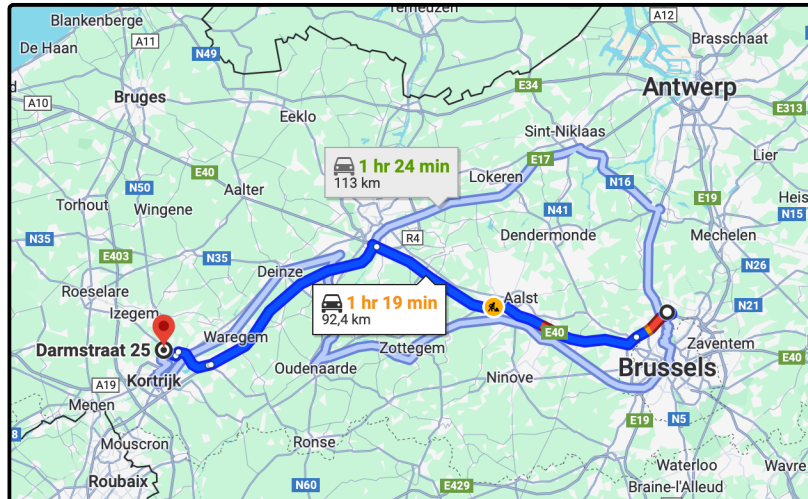
Sportive dans l'âme, j'ai exploré de nombreuses disciplines en salle, comme le body step, le body pump, le spinning ou encore le crossfit, mais c'est dans le yoga que j'ai trouvé un véritable équilibre. Le yoga m'a permis de me reconnecter à mon énergie féminine, en m'apprenant à respirer, à lâcher prise et à retrouver ce calme intérieur qui me manquait tant.

Aujourd'hui, en plus de mon activité entrepreneuriale, je me concentre sur des pratiques douces comme le yoga ashtanga et le flow yoga, axés sur la respiration et la reconnexion au corps, idéal pour réveiller le corps en douceur le matin et découvrir les bienfaits de la respiration consciente.



05 Lieu de la retraite

Adresse



La villa luxueuse est située à seulement 1 heure de route de Bruxelles:

DE KALEIHOEVE
Darmstraat 25
8531 KUURNE

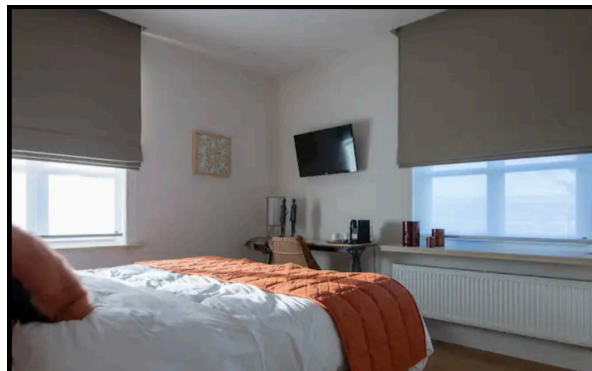
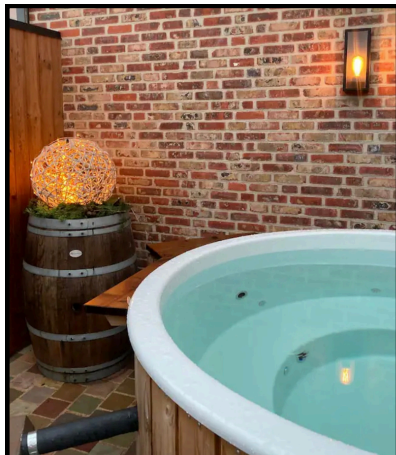
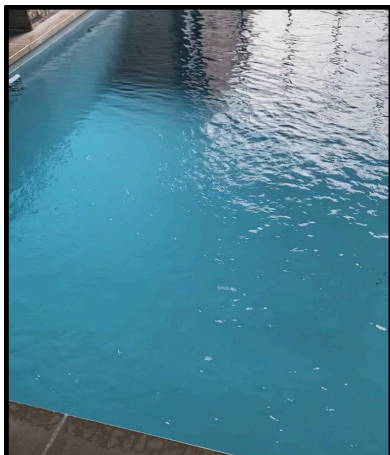


Si tu es curieuse, n'hésite pas à faire la visite
en 3D des lieux en scannant le code QR:



05 Lieu de la retraite

Photos



06 Tarification

Part 07

625 €

- **Logement**
2 nuits et 3 jours dans un cadre luxueux
- **Repas inclus**
Du petit déjeuner au souper
- **Accès au pôle bien-être pour détente et introspection**
Piscine intérieure
Jacuzzi extérieur
Sauna infrarouge
- **Draps et essuies à disposition**
- **Formation**
Différents ateliers axés sur les fondements de la psychologie positive
- **Notes explicatives pour continuer ton voyage intérieur**
- **Un carnet de notes pour cristalliser tes réflexions**
- **BONUS ==> 1 cadeau**

06 Tarification

Nous comprenons que l'investissement pour un séjour de ce type peut initialement sembler important. Cependant, considère ceci: non seulement tu bénéficies d'un séjour dans une villa de prestige souvent inaccessible en location individuelle, mais tu profites également de repas gastronomiques sains, d'ateliers enrichissants, et de soins personnalisés qui, individuellement, excéderaient largement le coût de cette retraite.

C'est une opportunité rare de t'offrir une pause luxueuse tout en faisant un investissement précieux dans ton bien-être à long terme. Le format de trois jours est spécialement conçu pour s'intégrer harmonieusement dans ton emploi du temps chargé, offrant un équilibre parfait entre relaxation profonde et engagement minimal.

Tu repartiras non seulement reposée et énergisée, mais aussi armée de techniques et d'outils pratiques pour maintenir cet équilibre dans ta vie quotidienne. Les bienfaits se feront immédiatement sentir, non seulement par toi mais aussi par ton entourage, grâce à un regain d'énergie, de clarté et de bienveillance.

Offres-toi ce moment de pause bien mérité. Viens te ressourcer, apprendre et t'épanouir dans un cadre qui promet beauté, détente et inspiration.

C'est plus qu'une simple retraite:



C'est un pas vers une vie plus équilibrée et enrichie...



C'est un lieu où tu rencontreras des femmes exceptionnelles et soutenantes...



C'est une occasion pour te retrouver face à toi-même...

Nous sommes impatientes de te rencontrer et de travailler ensemble pour créer un environnement où ta croissance personnelle et professionnelle peut s'épanouir pleinement.

07 Informations pratiques

Transport

Chaque personne vient par ses propres moyens. Cependant, il est possible de faire du co-voiturage. Si cela t'intéresse, n'hésite pas à nous le faire savoir le plus rapidement possible.

Capacité maximal et chambres

- La maison peut accueillir jusqu'à 27 personnes.
 - Les chambres disposent chacune de leur propre salle de bain privative.
 - Il y a 9 chambres spacieuses qui peuvent accueillir chacune 2 à 6 personnes.
-

Horaires

L'arrivée se fait le 29 novembre 2024 à 15 heures et le départ le 01 décembre 2024 à 17 heures.

A emporter

- Tenue pour les activités physiques (intérieures - extérieures)
- Baskets confortables
- Pyjama
- Pantoufles pour l'intérieur
- Sandales ou tongs pour le pôle bien-être
- Tenue de bain (faites-vous plaisir, nous sommes entres filles et il n'y a pas de vis-à-vis!)
- Vêtements de rechange
- Tenue élégante
- Trousse de toilette



08 Citations

"L'investissement le plus rentable au monde est d'investir sur soi-même."

Abraham Maslow

"L'homme qui déplace une montagne commence par déplacer les petites pierres."

Confucius

"Chaque jour est une nouvelle opportunité de devenir une meilleure version de vous-même."

Joel Brown



09 Retours

Coucou Dikra et Nadia, j'aimerais vous remercier pour cette formation très enrichissante. J'ai appris beaucoup de choses qui me serviront au quotidien. Cette formation d'entrepreneuriat et bien-être m'a apporté des outils concrets et une perspective inspirante pour développer mes projets tout en prenant soin de moi. Merci pour cette opportunité incroyable! 😊

Cc dikra et nadia, cela fait 2 semaines que je suis revenu du coaching pour voir la vie en rose et positiver.

J'essaye de mettre en pratique tout ce que l'on a appris et franchement je me sens plus sereine, je m'énerve moins vite et la c'est ma fille qui vous remercie 😄. Je suis en accord avec moi même et j'ai même l'impression d'avoir appris à me connaître 😮. Je vous souhaite une bonne continuation ce coaching est top je vais vous conseiller à toutes mes copines.

09 Retours

nadiarbeauty 23h · ❤️ par l'auteur(ice)

Un moment inoubliable passé avec l'équipe BAQ qui m'a profondément apaisé. La formation dispensée par Dikra et Nadia a été une véritable bouffée d'air frais. Leur dévouement et leur temps précieux nous ont été offerts avec générosité. Merci pour cette expérience enrichissante et reconfortante.

evasion.beaute.by.gaelle 13h · ❤️ par l'auteur(ice)

J'ai eu le plaisir d'y participer . Le module est juste incroyable 😄 . Ce fut une très belle expérience, qui vaut vraiment le coup d'y participer. J'ai eu des réponses à mes questions. Après ce module je me suis sentie plus sereine envers moi même 😌 . Merci beaucoup pour votre bonne humeur 🤗 . Merci pour tout ce que vous m'avez transmis. Et pour conclure, j'ai appris et vu les choses autrement 🤔

nour1_rb_ 58min · ❤️ par l'auteur(ice)

Quelle expérience enrichissante et unique! J'ai pu découvrir de nouveaux concepts qui m'aideront beaucoup dans ma vie professionnelle mais également personnelle 🤗 Merci aux formatrices formidables et à l'écoute qui m'ont permis d'avoir une expérience inoubliable 😄 Ainsi que toute l'équipe BAQ ❤️

09 Retours

Coucou Dikra et Nadia,

Je tenais à prendre un moment pour te remercier pour ton incroyable travail lors de la formation « 24h pour transformer ta vie » au chalet de Fernelmonte. Votre dévouement et votre expertise ont été absolument remarquables. 🥰

Cette formation étaient non seulement informatifs, mais aussi incroyablement pratiques et applicables dans ma vie quotidienne. Depuis mon retour, j'ai pu mettre en pratique de nombreuses techniques que vous avez présentées, et je ressens déjà les effets positifs dans ma vie. Avant de participer, j'étais vraiment perdu sur mes projets d'avenir.

Je me sens à présent inspiré et motivé à continuer à explorer et à développer mon potentiel, et cela, en grande partie grâce à vous deux!!

Encore une fois, un immense merci pour cette expérience inoubliable, je recommande à 100%. 🥳🥳

Bisous 🥰

18:57

09 Retours

Hello Dikra. Petit retour tardif mais je voulais vraiment partager mon expérience par rapport à la dernière retraite. Le cadre verdoyant et reposant de cette retraite a été une véritable bouffée d'air frais. Les activités bien-être proposées ont été bénéfiques pour mon corps 🏊‍♀️, tandis que les ateliers de pensée positive ont nourri mon esprit 🧘‍♀️. L'activité culinaire, quant à elle, a ravi mes papilles 😊

Tout était parfaitement organisé. Je me suis laissée porter par votre bienveillance, à Nadia et toi, et dans cette ambiance chaleureuse et apaisante que vous avez su créer 😊 Cette retraite a été un véritable boost de good vibes, empreinte de joie et de bonne humeur. J'ai également fait de magnifiques rencontres, toutes plus touchantes les unes que les autres.

Je recommande vivement cette retraite à toutes les femmes en quête de douceur, de bienveillance, de bien-être et de positivité. On en ressort vraiment en voyant "la vie en ros

A très
Bientôt



Dikra Aissa et Nadia Ben Ayad